

自分に合った避難を考えよう

大きな災害が発生すれば、安全な場所への避難は必要となります。しかし、多くの人が避難所に避難すると、人が密集することとなり、新型コロナウイルスなどの感染が広がる可能性があります。これからは、避難所以外の避難も考えておく必要があります。

新型コロナウイルスの感染を防ぐためには、避難所ではなく自宅避難する「※1在宅避難」や親戚・知人の元へ避難する「※2遠方避難」、そして「避難所避難」とさまざまな避難先を想定し、分散避難するという考え方が大切です。あらかじめ「杉戸町ハザードマップ（地震および洪水）」を確認して自宅周辺のリスクを把握し、災害時に、自分が取るべき避難行動を確認しておきましょう。

また、避難所以外の避難をする場合には、自分が無事であることを地域の人に連絡するようにしてください。

※1 川の近く・低い土地などの浸水や土砂崩れなどの危険な場所には、自宅にとどまる「在宅避難」も考えましょう。

※2 安全な場所に住んでいる親戚や友人宅などへ避難することも考えましょう。

■浸水の可能性がなく、土砂崩れなどの危険な場所には、一時的に車の中で過ごす「車中泊」も考えられます。

ローリングストックを心がけましょう

日頃から自宅で利用しているものを少し多めに備え、使用した分だけ買い足し、常に一定量の食料を備蓄することで、災害時に自宅で、当面の間、生活することが可能になります。このような考え方を「ローリングストック」と言います。

3日以上の水・食料の備蓄法①

●飲料水の備蓄量

1日1人3リットル、最低3日分、できれば7日分を用意しておく。
※あわせて、自宅近くの給水ポイントもチェックしておこう。

●7日間備蓄を実現するための知恵

冷蔵庫・冷凍庫にある傷みやすいものから食べ、非常食はその後で食べるようにしましょう。

●冷蔵庫・冷凍庫にあるものを食べる

1 1 3 日 普段から冷蔵庫・冷凍庫に食材を多めに買い置きしておく。
2 停電時は、クーラーボックスに保冷剤と食べものを入れて保存する。

●「ローリングストック法」で備蓄した非常食を食べる

4 1 7 日 缶詰・レトルト食品 食べ残したおかずの入れ替えを繰り返す。
5 乾麺 乾麺は、ゆで時間の短いものがおすすめです。
6 フリーズドライ食品 少量のお湯で、野菜もとれます。
7 乾物 災害時に不足しがちなミネラル・食物繊維を補給。

ローリングストック法については次ページで紹介。→

3日以上の水・食料の備蓄法②

●ローリングストック法

ローリングストック法ならば、普段から食べなれた食品を「非常食」にすることができます。

1 備蓄する食料・水を少し多めに用意する。

2 定期的に古いものから順に食べる。

3 食べた分を買い足し補充する。

●非常時の食事の際に便利なもの

カセットコンロ・ボンベ 1本で約65分使用可能
1ヶ月で15~20本必要！
※1日3食・4人家族で

非常食や冷蔵庫の食材を調理するための必需品。

「埼玉県防災マニュアルブック「イツモ防災」」から一部抜粋

災害情報は「コ」から！

【情報伝達手段】

町では、さまざまな情報伝達手段を使用し、町民の皆さんへ情報を発信しています。また、その他の機関からの防災情報もありますので、ご利用ください。

これらのツールを活用し、現状を把握し、危険を察知し、避難のタイミングを逃さないようにしましょう。

◆町からの防災情報

杉戸町防災ウェブサイト

町内の防災情報を掲載



メール配信サービス「すぎめー。」

①sugito-entry@sg-m.jpに空メール
②メール本文のアドレスにアクセス
③必要事項を入力

防災無線

24時間保存
フリーダイヤル：
0120-65-5714

◆その他の機関からの防災情報

緊急速報メール

川の氾濫する危険をその周囲の人へ発信（登録不要）



気象庁ホームページ

気象庁が発表している防災気象情報を掲載



国土交通省防災情報提供センター

警報・注意報・気象情報・河川情報・降水ナウキャスト等を掲載



埼玉県の防災ウェブサイト

県内の防災情報を掲載



非常持出品等を備えましょう

避難所へ避難する際に持ち出す非常持出品や、自宅で避難生活を送る際に必要な食料や水などの備蓄品を用意しましょう。

【非常持出品リスト（例）】

- 食料品
- 飲料水
- 敷物
- スリッパ
- 懐中電灯
- 携帯ラジオ
- 各種医薬品（常備薬含む）など
- タオル
- 毛布



【感染予防対策に伴う非常持出品リスト（例）】

- マスク
- 体温計
- アルコールシート（ウェットティッシュ）など
- 消毒液

◆備蓄品

大きな災害が発生した場合、ライフライン（電気・ガス・水道など）が使用できなくなるだけでなく、食料や生活必需品の確保が難しくなることが想定されます。食料や飲料水、生活用品などの備蓄品を事前に用意しましょう。



『Yahoo！防災速報』にぜひご加入ください！

町では、ヤフー株式会社との「災害に係る情報発信等に関する協定」に基づき、同社から提供されている『Yahoo！防災速報』を活用した防災情報の配信等を実施しています。身の安全を守るためにお役立てください。

■スマートフォンで利用できるアプリ版（Android、iOS両対応）と、従来型の携帯電話やパソコンにメールでお知らせするメール版があります。※メール版は、登録などが必要です。

【ダウンロード・配信登録の方法】

『Yahoo！防災速報』（新しいウィンドウが開きます）をご覧ください、画面の指示に従ってアプリのダウンロードまたはメール版をご登録ください。

<iOS版>



<Android版>



「Yahoo！防災速報チラシ」から一部抜粋